

Novosti - Izkušnje - Pobude

Jožica Pirc,
Višja šola za zdravstvene delavce, Ljubljana

PREHRANA ULKUSNEGA BOLNIKA

(Nadaljevanje in konec)

S tem sestavkom končujemo razpravo o prehrani ulkusnega bolnika.

TOVARNA FARMACEVTSKIH IZDELKOV »LEK« V LJUBLJANI je dala pobudo in naročilo, da naše bralce seznanimo oziroma da utrdimo njihovo znanje o osnovnih načelih terapevtske dietetike pri ulkusnih bolnikih. S tem je pokazala svojevrsten način za sodelovanje pri našem strokovnem časopisu. — Op. uredništva.

Ulkusni bolnik naj poskuša uvesti v svoj prehranski režim 6 obrokov. Hrano naj uživa vedno ob istem dnevnem času. obroki naj bodo manjši. Po glavnih obrokih naj si ulkusni bolnik privoščiči počitek. Najvažnejše je, da se zna ulkusni bolnik psihično popolnoma sprostiti. K taki sprostitvi mnogo pripomore tudi mirno in urejeno okolje, v katerem bolnik živi, dobro in lepo pripravljena hrana. Bolnik mora jesti z veseljem. Hrana, do katere bolnik nima veselja, mu utegne biti v škodo.

Za dobro in pravilno pripravo hrane le moramo upoštevati nekaj temeljnih pravil. Ne zadostuje samo izbira hrane, temveč mora biti pravilno izbrana hrana tudi skuhana in začinjena po vseh dietnih načelih.

Najprej nekaj besed o **uporabi maščobe**, s katero hrano zabelimo.

Za zabelo hrane smemo uporabljati le olje, surovo maslo, kislo smetano in vitaminizirano margarino. Nobene od teh maščob ne smemo pri kuhanju razgreti. Zato nam odpadejo vsi tisti procesi kuhanja, ki jim je osnova razgreta maščoba (npr. praženje, pečenje, cvrenje). Zato vsako živilo, ki bi ga po navadi dali sicer na razgreto maščobo, damo v mrzlo maščobo (npr. v olje) in vse skupaj dušimo. Po potrebi med dušenjem dolivamo vročo vodo. Vode prilijemo le toliko, da se nam jed ne prismoči. Posoda, v kateri dušimo hrano, mora biti ves čas pokrita. Nepražena hrana ne dobi tako pikantnega okusa, je pa kljub temu dovolj okusna in nikakor ni zoprna. S spretno izbiro živil lahko dosežemo lepo barvno dinamiko pripravljene hrane, s čimer postane hrana še privlačnejša.

Dušeno hrano lahko zagostimo s podmetom ali pa zaprašimo z moko. Hrano lahko zagostimo še z rumenjacom in kislo smetano.

Podmet delamo iz mrzle vode ali mleka in moke. V vodi gladko raztepemo moko, vlijemo v kuhano jed, kjer se mora moka dobro prekuhati — vre naj vsaj še 15 minut.

Dušeno hrano zaprašimo z moko, premešamo in dolijemo vroče tekočine (vode ali juhe). Moka mora vreti vsaj 15 minut. Boljše pa je seveda, da zlasti dušenih zelenjavnih jedi sploh ne zagostimo.

Prežganja ne uporabljamo!

Z rumenjacom zagostimo juhe in zelenjavne prikuhe. Popolnoma svež rumenjак močno stepemo z malo mrzle vode ali mrzle juhe in vlijemo nanj pripravljeno jed, ki jo takoj damo na mizo. Rumenjaka ne kuhamo več. Jedi, ki jim dodajamo rumenjак, ne postanejo le goste, marveč jim zvečamo tudi biološko vrednost. Zgoščevanje hrane na ta način uporabljamo pri močno oslabeledih bolnikih.

Smetana ne kviri okusa nobeni hrani. Dodajamo jo že do kraja pripravljenim jedem. Smetana naj ne vre več, sicer se sesiri in kviri jedem lep videz. Smetana je obenem zabela, zato drugo zabelo opustimo ali jo uporabimo le v manjši količini.

Uporaba začimb

Prepovedane so vse ostre začimbe (poper, sladka in ostra paprika, gorčica in ostru kisi). Za začinjeno jedi nam rabijo domača zelišča in limone. Hrana naj ne bo preslana.

Navajamo nekaj primerov za celodnevne obroke hrane za ulkusnega bolnika.

Primeri zajtrkov, predjužnikov in popoldanskih malic:

Zajtrk: čaj, čaj z mlekom ali čaj z limono, prepečenec, star bel kruh, nemastni keksi, mehko kuhano jajce, šunka, sir, surovo maslo.

Predjužnik: dietno cvrtje, jogurt, kislo mleko, čaj z limono, kruh s surovim maslom ali prepečenec, biskvit ali nemastni keksi.

Popoldanska malica: kakor predjužnik ali zajtrk.

Primeri kosil in večerij:

1. primer

Kosilo: kostna juha z rezanci, dušen telečji jezik, krompirjev pire, cvetača kot prikuha.

Večerja: mlinci s skuto, kuhane borovnice.

2. primer

Kosilo: pretlačena zelenjavna juha z rižem, polpeta, široki rezanci, korenjeva solata,

čaj z limono, nemastni keksi.

Večerja: telečji zrezek, krompir v kosih, špinača.

3. primer

Kosilo: riževa juha, dušena telečja jetra, krompirjev pire, mehka solata.

Večerja: piščančevo bedro (dušeno), dušen riž, rdeča pesa v solati.

Važno!

Bodite pozorni na hrano, ki vam dela bodisi težave ali pa jo dobro prenašate. Opazujte, kako vpliva vaše razpoloženje na uživanje in prebavo hrane.

Če se boste pri svoji bolezni držali temeljnih načel dietne prehrane in če boste aktivno sodelovali pri opazovanju vpliva hrane na vaše počutje, boste svoje dietno zdravljenje lahko vodili sami.

BOLNIŠKI PLAŠČI IZ FROTIRJA

Oglasili smo se v tovarni »SVILANIT« v Kamniku, ki že vrsto let oskrbuje zdravstvene ustanove s perilom iz frotirja. Pred leti je začela izdelovati tudi bolniške plašče, ki pa niso bili najboljše kakovosti in barve. Zdaj pa tovarna že nekaj časa pripravlja novo proizvodnjo, pri kateri je s tehnološkim postopkom izboljšala kakovost in barve frotirja. Upoštevala je želje in pripombe potrošnikov, zlasti še zastopnikov kliničnih bolnišnic v Ljubljani. Plašče izdeluje zdaj iz tkanine, ki ima zelo majhen procent krčenja in je barvana z indantren barvami, se pravi, da so barve obstojne v vodi in na soncu. Plašči so izdelani v treh velikostih za odrasle in otroke, in sicer:

za odrasle v velikosti:

št. 48 v bordo rdeči barvi,
št. 52 v modri barvi in
št. 56 v rjavi barvi.

Otroški plašči v velikosti:

št. 8 bordo rdeča barva,
št. 10 modra barva in
št. 12 rjava barva.

Podrobnejše informacije daje tovarna »Svilanit« v Kamniku, ki sprejema tudi naročila, ali pa prek podjetja »Sanolabor« v Ljubljani.

N. J.